GUIDE SANTE
Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU CARVI

On l'aime pour le parfum anisé qu'il confère à de nombreux plats. Mais cette petite graine brune en forme de croissant de lune est aussi très efficace pour faciliter la digestion des aliments gras.

Fiche signalétique	*Nom botanique:* Carum carvi L. *Noms populaires:* cumin des prés, cumin des montagnes, faux anis. *Habitat:* Eurasie, cultivé surtout en Hollande et en Allemagne. *Floraison:* de mai à juillet. *Récolte:* d'août à octobre. *Parties utilisées:* 1) Les fruits séchés de Carum carvi. 2) L'huile essentielle extraite des fruits frais. *Constituants:* fruits: huile essentielle, flavonoïdes. *Huile essentielle de carvi:* carvone, limonene
	Effets et indications
Voie interne	Comme «essence chaude» pour les plats lourds à digérer, tels que viands grasses, fromages, saucisses et légumes provoquant des ballonnements (variétés de choux). Favorise la digestion. Stimulant efficace des glandes digestives par l'augmentation de la sécrétion de salive et de la production de suc gastrique. Contre les flatulences. Antispasmodique du tractus gastrointestinal. Active la montée de lait (galactogène). Atténue les douleurs menstruelles.
Voie externe	Sous forme d'huile de carvi à 10 % contre les crampes d'estomac et douleurs menstruelles. Massage des seins pour stimuler la sécrétion de lait. En friction chez les nourrissons et les petits enfants contre les flatulences et crampes d'estomac (max. 3 % d'huile).
indications	
interne	**Epice** Saupoudrer les mets de carvi en grains ou moulu (p. ex. tarte au fromage), ajouter à la cuisson (p. ex. tripes ou à la pâte (p. ex. pain).
interne	**Tisane** 1 c. à café de carvi 2 dl d'eau bouillante Ecraser le carvi avec une cuiller, ébouillanter, laisser infuser 10 minutes à couvert, filtrer. Mode d'emploi: boire une tasse de tisane très chaude 1 à 2 fois par jour entre les repas. On peut ajouter 1 c. à café de tisane fraîche au biberon ou à la bouillie des nourrissons et des petits enfants.
interne	**Huile essentielle** huile essentielle de carvi morceau de sucre ou miel En cas de crampes d'estomac et de ballonnements, laisser fondre sur la langue plusieurs fois

par jour un morceau de sucre ou un peu de miel imbibés de 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de carvi.

externe

Huile pour massage
10 ml d'huile essentielle de carvi
90 ml d'huile de jojoba ou d'olive

Bien mélanger les deux huiles, verser dans un flacon, fermer et garder à l'abri de la lumière. Mode d'emploi: faire pénétrer doucement en cas de crampes d'estomac ou de douleurs menstruelles au bas-ventre. On peut renforcer l'effet antispasmodique en appliquant une bouillotte. Pour stimuler la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent: masser doucement les seins chaque jour en évitant les mamelons.

Remarque: l'huile essentielle de carvi est vendue dans les pharmacies et les drogueries.

externe

Huile pour massage
10 ml d'huile essentielle de carvi
90 ml d'huile de jojoba ou d'olive

Bien mélanger les deux huiles, verser dans un flacon, fermer et garder à l'abri de la lumière. Mode d'emploi: faire pénétrer doucement en cas de crampes d'estomac ou de douleurs menstruelles au bas-ventre. On peut renforcer l'effet antispasmodique en appliquant une bouillotte. Pour stimuler la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent: masser doucement les seins chaque jour en évitant les mamelons.

Remarque: l'huile essentielle de carvi est vendue dans les pharmacies et les drogueries.

Séchage du carvi

Récolter les ombelles de préférence juste avant maturité complète car une fois mûrs, les fruits ont tendance à tomber. Couper l'ombelle avec la tige, attacher les tiges sans serrer. Pour que les fruits ne se perdent pas, glisser les ombelles dans un sachet en papier et les laisser accrochées pendant 2 à 3 semaines dans un endroit bien aéré à l'abri de la lumière. Découper plusieurs petites fenêtres dans le sachet pour favoriser une bonne circulation de l'air.

Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie